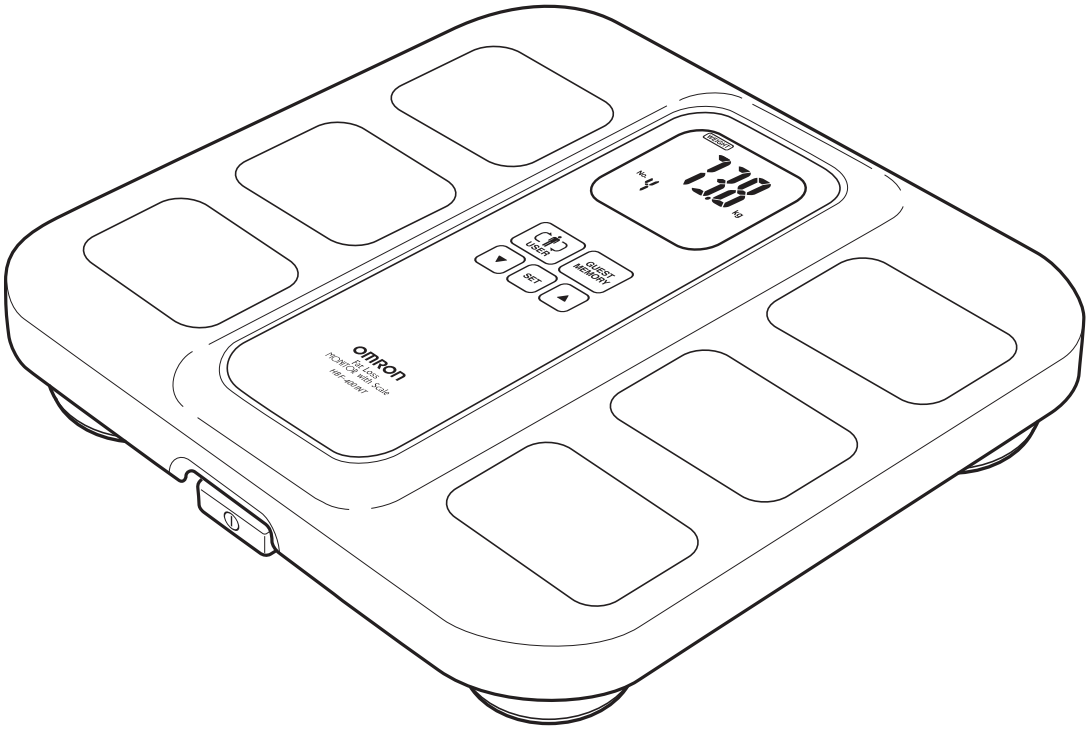
OMRON®

Manual de instrucciones

Balanza con Monitor de Grasa

Modelo HBF-400INT



PORTUGUÊS: P1-P24

ESPAÑOL: E1-E24

ÍNDICE

Antes de usar el monitor

Introducción 3

Notas de seguridad importantes 4

Información útil

¿Qué es el porcentaje de grasa corporal? 5

Principios del cálculo del porcentaje de grasa corporal 5

Horarios recomendados para la medición 6

Cómo interpretar los resultados calculados 7

Instrucciones de funcionamiento

Conozca su unidad 8

Instalación de las pilas 9

Establecimiento de los datos personales 10

Cambio de los datos personales 12

Cómo tomar una medición 13

Cuidado y mantenimiento

Indicadores de error 16

Sugerencias para la solución de problemas 17

Cuidado y mantenimiento 17

Guía de referencia rápida 18

Declaración de FCC 19

Información sobre la garantía 20

Especificaciones 21

Seguimiento de su progreso 22

Notas 23

INTRODUCCIÓN

Gracias por adquirir la balanza con monitor de grasa HBF-400INT con balanza OMRON®.

Complete lo siguiente para consulta futura.

FECHA DE COMPRA: _____

NÚMERO DE SERIE: _____

Abroche aquí su recibo de compra

Es fácil comprender cómo funciona la balanza con monitor de grasa. El monitor muestra el valor calculado del porcentaje de grasa corporal mediante el método de IB (Impedancia Bioeléctrica) e indica el IMC (Índice de Masa Corporal) en cuatro rangos. Establezca sus datos personales. Presione el botón de encendido, seleccione su número de ID personal y párese en la plataforma de medición. Su porcentaje calculado de grasa corporal y su índice de masa corporal aparecen en una pantalla de fácil visualización. La función de memoria personal almacena hasta cuatro perfiles personales. La función de memoria almacena los resultados de la última medición tomada para cada número de ID personal.

El monitor HBF-400INT incluye los siguientes componentes:

- Unidad principal
- Manual de instrucciones
- 4 pilas “AA”

Lea toda la información del manual de instrucciones antes de usar la unidad.

¡ADVERTENCIA!
Este monitor no puede ser utilizado por personas que tengan un marcapasos u otros dispositivos médicos implantados.

La balanza con monitor de grasa hace pasar una corriente eléctrica muy débil de 50kHz y menos de 500 µA a través del cuerpo, a fin de medir la cantidad de tejido graso. Esta corriente eléctrica débil no se siente mientras se usa el monitor. No debe usar este monitor si se le ha colocado un marcapasos u otro dispositivo médico, ni debe permitir que otra persona que tenga implantado un dispositivo de esta clase lo use.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

NOTAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

A fin de garantizar el uso adecuado del producto, se deben aplicar siempre medidas de seguridad básicas, incluyendo las precauciones siguientes:

☑ Lea toda la información del manual de instrucciones y cualquier otro material impreso incluido en la caja antes de usar la unidad.

☑ Consulte a su médico o proveedor de cuidados de la salud antes de comenzar un programa de reducción de peso o de ejercicios físicos.

☑ Consulte a su médico antes de usar este monitor si se encuentra embarazada.

☑ No se pare en el borde de la plataforma de medición ni salte sobre ésta.

☑ No se pare sobre la plataforma de medición si su cuerpo o sus pies están mojados, por ejemp lo después de darse un baño o una ducha.

☑ No use la unidad sobre superficies resbaladizas, como pisos de cerámica o pisos mojados.

☑ En caso de derrame del fluido de las pilas y que éste entre en contacto con los ojos o la piel, enjuague de inmediato con abundante agua limpia. Póngase en contacto de inmediato con su médico.

☑ Las personas discapacitadas o físicamente débiles deben recibir ayuda de otra persona para usar este monitor.

☑ Opere la unidad únicamente para el uso para el cual está destinada. No la use para ningún otro propósito.

☑ Esta unidad es sólo para uso doméstico. No está diseñada para uso profesional en hospitales u otras instituciones médicas. Esta unidad no cumple con las normas exigidas para el uso profesional.

☑ Respete los reglamentos locales aplicables al desechar las pilas.

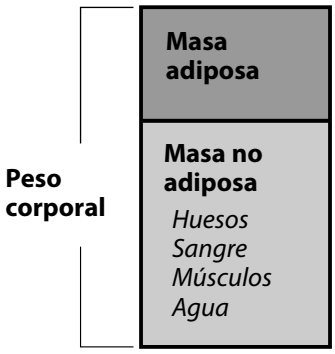
☑ No desarme ni trate de modificar la unidad. Los cambios o modificaciones que no sean aprobados por Omron Healthcare anularán la garantía del usuario.

☑ No utilice teléfonos móviles, hornos de microondas u otros dispositivos que generen fuertes campos eléctricos o electromagnéticos cerca del dispositivo médico. Esto podría ocasionar que la unidad no funcione correctamente

INFORMACIÓN ÚTIL

¿Qué es el porcentaje de grasa corporal?

El porcentaje de grasa corporal se refiere a la cantidad de masa adiposa corporal con respecto alpeso total del cuerpo, determinado como porcentaje.



La balanza con monitor de grasa de OMRON le ofrece información específica sobre el porcentaje de grasa corporal y peso corporal. También es una excelente herramienta para calcular el porcentaje de grasa corporal y medir el peso corporal dentro de un plan continuo. Porcentaje de grasa corporal (%) {masa adiposa corporal (kilos) / peso corporal (kilos)} × 100

Las lecturas de la grasa corporal se pueden ver afectadas por el cambio en el contenido de agua del cuerpo. El nivel de hidratación de una persona y la circulación sanguínea pueden afectar las lecturas de la cantidad de grasa corporal. En la tabla siguiente vemos algunas situaciones que pueden afectar la lectura.

Causa de las fluctuaciones	Ejemplos de fluctuaciones
Ingesta de agua y alimentos	1 a 2 horas después del desayuno, almuerzo o cena
Cambios en la circulación sanguínea	Después de darse un baño o una ducha, inmediatamente después de hacer ejercicio físico, en condiciones ambientales extremas (frío o calor), durante una enfermedad o fatiga extrema

Principios del cálculo del porcentaje de grasa corporal

La balanza con monitor de grasa de OMRON calcula el porcentaje de grasa corporal aplicando el método de impedancia bioeléctrica (IB).

¿Qué es el método de impedancia bioeléctrica?
Los músculos, los vasos sanguíneos y los huesos son tejidos corporales con un alto contenido de agua, lo que hace que conduzcan la electricidad fácilmente. El tejido graso, por otro lado, tiene escasa conductividad eléctrica. La balanza con monitor de grasa hace pasar una corriente eléctrica muy débil de 50kHz y menos de 500 μA a través del cuerpo, a fin de determinar la cantidad de tejido graso. Esta corriente eléctrica débil no se siente mientras se usa la balanza con monitor de grasa. Para obtener los mejores resultados, es importante mantener una postura correcta y realizar las mediciones siempre en condiciones similares.

Cómo estimar el porcentaje de grasa corporal.
La DXA (absorciometría dual de rayos X) ha sido el método establecido para la evaluación correcta de la composición de los tejidos corporales. OMRON ha aplicado información científica basada en el estudio de varios cientos de personas, aplicando el método DXA para desarrollar la fórmula utilizada por la balanza con monitor de grasa. La masa adiposa corporal y el porcentaje de grasa corporal se calculan mediante una fórmula que incluye cinco factores:
resistencia eléctrica, altura, peso, edad y sexo.

¿Qué es el método DXA?
El método DXA utiliza dos haces de rayos X de diferente frecuencia y las tasas de absorción del organismo, determinando el valor sobre la base de la diferencia entre ambos. OMRON ha recogido información basada en el estudio de personas de 10 a 80 años de edad utilizando este método.

INFORMACIÓN ÚTIL

Motivos por los cuales los resultados calculados pueden ser diferentes del verdadero porcentaje de grasa corporal

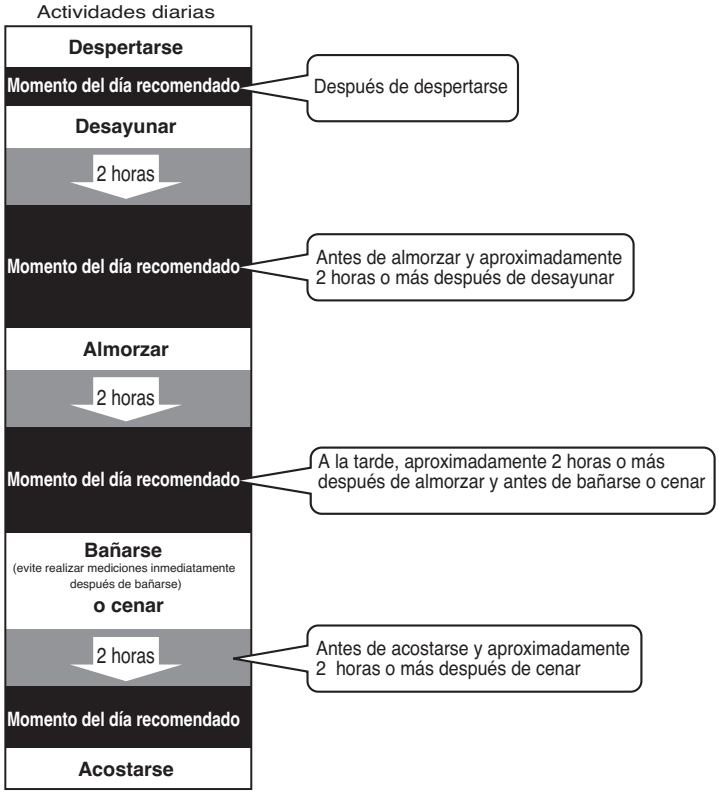
Existen ciertas condiciones, como, por ejemplo, con los pacientes de diálisis, en las que se pueden presentar diferencias significativas entre los valores estimados y reales de grasa corporal. Estas diferencias se pueden relacionar con el cambio en las proporciones de fluidos corporales y/o composición del organismo.

NOTA: El porcentaje de grasa corporal medido por esta unidad puede presentar diferencias significativas con respecto al porcentaje real de grasa corporal en las siguientes situaciones:

- Niños en la etapa del crecimiento
- Ancianos
- Personas con fiebre
- Fisicoculturistas o atletas altamente entrenados
- Pacientes dializados
- Pacientes con osteoporosis que presenten una densidad ósea muy baja
- Mujeres embarazadas
- Mujeres post-menopáusicas
- Personas que experimenten hinchazón

Horarios recomendados para la medición

Comprender los cambios normales en el porcentaje de grasa corporal puede ayudar a prevenir o reducir la obesidad. Al conocer los horarios en que los porcentajes de grasa corporal cambian durante el día, podrá obtener una evaluación adecuada de las tendencias seguidas por su grasa corporal. Se recomienda hacer uso de la unidad en el mismo lugar y mismas circunstancias todos los días. (Ver cuadro)

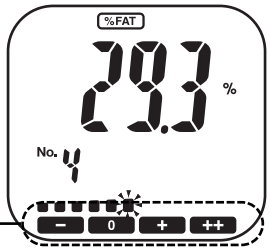


CÓMO INTERPRETAR LOS RESULTADOS CALCULADOS

Porcentaje de grasa corporal

Muestra la masa adiposa corporal como el porcentaje del peso corporal.

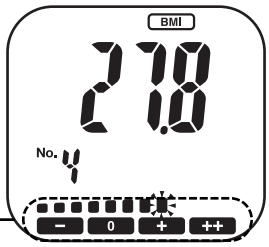
NOTA: El rango de edad para la clasificación del porcentaje de grasa corporal es de 20 a 79 años.



Clasificación del porcentaje de grasa corporal
Muestra "–", "0", "+", "++"
con 12 niveles de visualización de barras

IMC

El IMC es un índice de uso internacional de evaluación de las condiciones del cuerpo, que verifica el equilibrio entre peso y altura.
Se calcula mediante la siguiente fórmula:
IMC: Índice de masa corporal = (peso en kg) / (altura en m) / (altura en m)



Clasificación del IMC
Muestra "–", "0", "+", "++"
con 12 niveles de visualización de barras

Valores recomendados de grasa corporal e IMC

Sexo	Edad	Bajo (-) (IMC < 18.5)	Normal (0) (IMC 18.5 - 24.9)	Alto (+) (IMC 25.0 - 29.9)	Muy alto (++) (IMC ≥ 30.0)
Mujer	20-39	< 21.0	21.0 - 32.9	33.0 - 38.9	≥ 39.0
	40-59	< 23.0	23.0 - 33.9	34.0 - 39.9	≥ 40.0
	60-79	< 24.0	24.0 - 35.9	36.0 - 41.9	≥ 42.0
Varón	20-39	< 8.0	8.0 - 19.9	20.0 - 24.9	≥ 25.0
	40-59	< 11.0	11.0 - 21.9	22.0 - 27.9	≥ 28.0
	60-79	< 13.0	13.0 - 24.9	25.0 - 29.9	≥ 30.0

Basado en las pautas sobre IMC de NIH/OMS

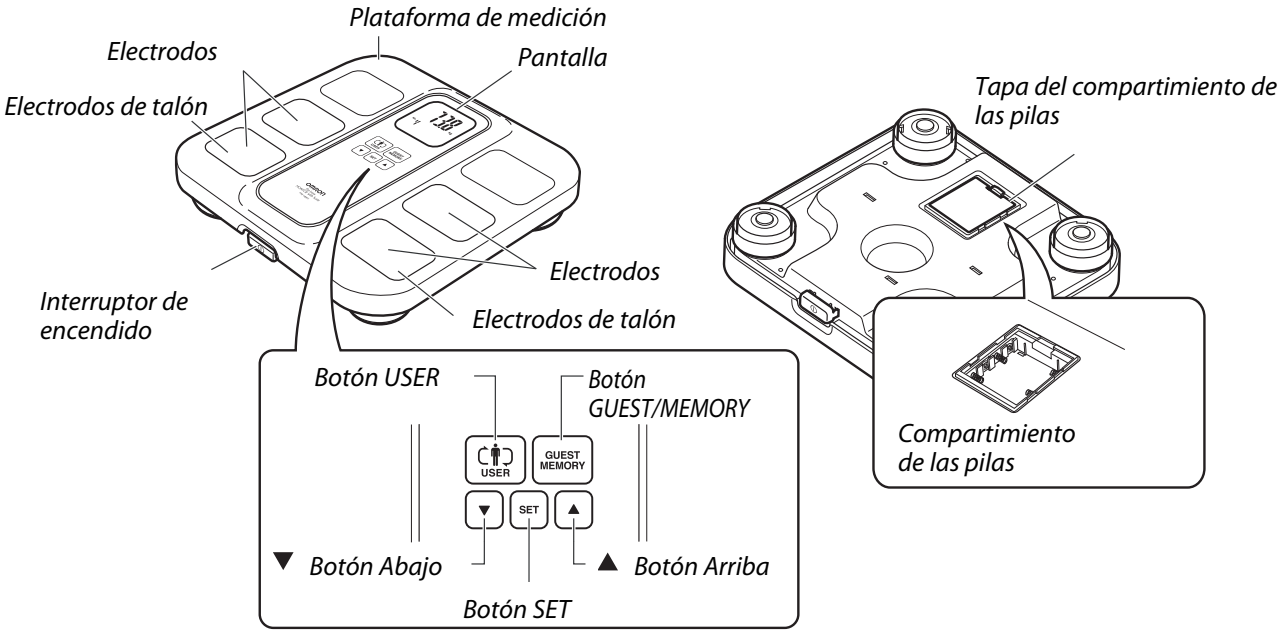
Basado en Gallagher et al, American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, Sept. 2000

IMC	Designación de la OMS	Barra de clasificación IMC (– 0 + ++)	Clasificación IMC
Menos de 18.5	Peso insuficiente		7.0 - 10.7 10.8 - 14.5 14.6 - 18.4
18.5 o más, y menos de 25	Normal		18.5 - 20.5 20.6 - 22.7 22.8 - 24.9
25 o más, y menos de 30	Sobrepeso		25.0 - 26.5 26.6 - 28.2 28.3 - 29.9
30 o más	Obeso		30.0 - 34.9 35.0 - 39.9 40.0 - 90.0

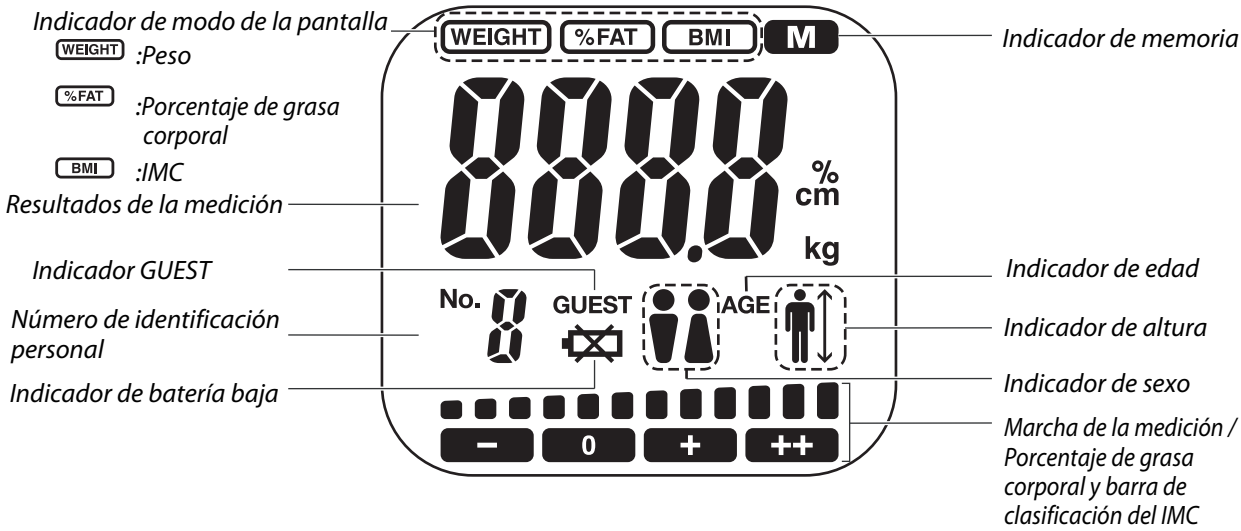
El índice anterior se refiere a los valores de determinación de la obesidad propuestos por la OMS, Organización Mundial de la Salud.

CONOZCA SU UNIDAD

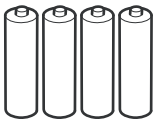
Unidad principal



Pantalla



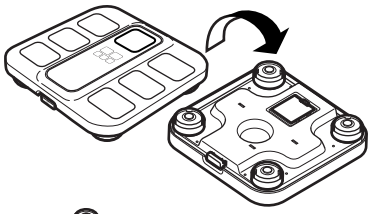
Componentes



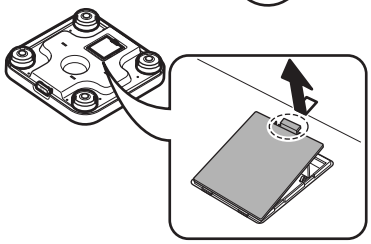
Cuatro pilas AA

Manual de instrucciones

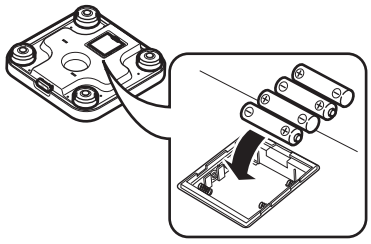
COLOCACIÓN DE LAS PILAS



1. Busque la tapa del compartimiento de las pilas en la parte posterior de la unidad.



2. Presione la lengüeta en la dirección que indica la flecha en la part e superior del compartimiento de las pilas y quite la tapa del compartimiento.

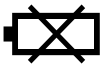


3. Instale 4 pilas de tamaño “AA” de modo que las polaridades + (positiva) y - (negativa) coincidan con las polaridades que se indican en el compartimiento de las pilas.

4. Vuelva a colocar la tapa del compartimiento.

CAMBIO DE LAS PILAS

Los valores de medición y el identificador personal se almacenan en la memoria durante el cambio de las pilas.

 Indicador de batería baja

Cuando el indicador de batería baja aparece en la pantalla, debe quitar todas las pilas gastadas. Coloque cuatro pilas nuevas al mismo tiempo.

NOTA:

- Las pilas nuevas duran aproximadamente un año si se usa la unidad cuatro o menos veces por día. Las pilas de obsequio que vienen con la unidad pueden durar menos.
- Si no tiene planeado usar el aparato por un período de tres meses o más, sáquele las pilas antes de guardarlo.
- Respete los reglamentos locales aplicables al desechar las pilas usadas.

PRECAUCIÓN:

- En caso de derrame del fluido de las pilas y que éste entre en contacto con los ojos o la piel, enjuague de inmediato con abundante agua limpia. Póngase en contacto de inmediato con su médico.

ESTABLECIMIENTO DE LOS DATOS PERSONALES

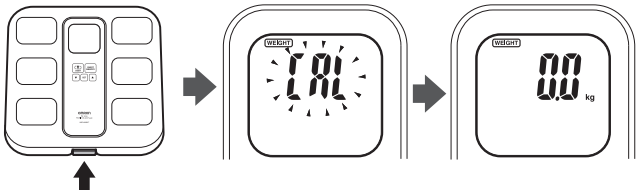
La balanza con monitor de grasa ofrece dos opciones para ingresar sus datos personales.

- Seleccione **USER** y un número de perfil personal para guardar sus datos personales.
  El monitor puede guardar 4 perfiles personales en la memoria. Seleccione un número del 1 al 4.
  Use este número para ingresar sus datos personales y cuando realice una medición.
- Seleccione GUEST MEMORY si no desea que sus datos personales se guarden en la memoria.
  Si se seleccionael modo **GUEST**, deberá ingresar sus datos personales todas las veces antes de cada medición.

NOTA: La unidad se apaga automáticamente después de cinco minutos si no se aprieta ningún botón.

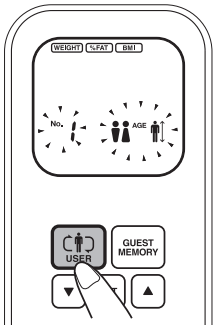
1. Encienda el monitor.

Presione el interruptor de encendido. El símbolo CAL parpadea en la pantalla, seguido del símbolo 0.0 kg como se ve en la ilustración.



NOTA: Espere hasta que aparezca el símbolo 0.0 kg antes de proseguir.

2. Seleccione USER o GUEST como su opción de datos personales.



A. USER con número de perfil personal

Presione el botón USER.
El número de perfil personal cambia cada vez que se presiona el botón USER como se ilustra aquí:

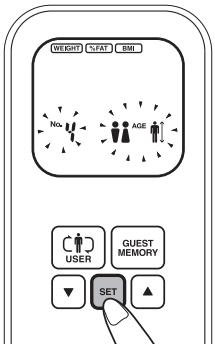
Seleccione el número de perfil personal que contiene sus datos.

NOTA:

1) Si no se ha ingresado información para el número de perfil personal seleccionado, el número y los símbolos de sexo, edad y altura parpadean en la pantalla.
2) Si se han ingresado datos personales para el número, el número de perfil personal parpadea en la pantalla.

Presione el botón SET.

En la pantalla parpadea el valor predeterminado “40” para la edad.



B. GUEST

Presione el botón GUEST MEMORY.
Aparece el indicador de GUEST.

Presione el botón SET.
En la pantalla parpadea el valor predeterminado “40” para la edad.

ESTABLECIMIENTO DE LOS DATOS PERSONALES

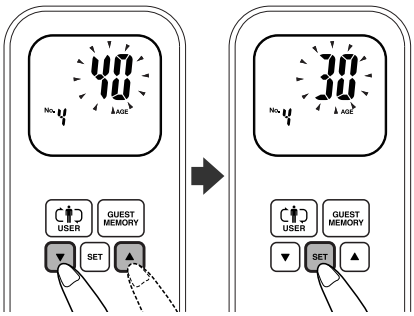
3. Ingrese sus datos personales.

CONFIGURACIÓN DE LA EDAD

Indique una edad entre 10 y 80.

1) Presione los botones ▲Arriba y ▼Abajo para cambiar la edad.
El valor cambia con incrementos de a 1 año.
Presione y mantenga presionado el botón para avanzar a mayor velocidad.

2) Presione el botón SET.
Se configura la edad.
Los símbolos de sexo parpadean en la pantalla.

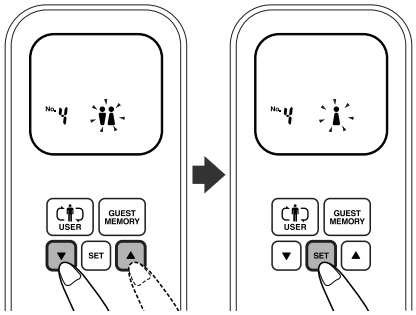


CONFIGURACIÓN DEL SEXO

Establezca el sexo como VARÓN o MUJER.

1) Presione los botones ▲Arriba y ▼Abajo para cambiar el sexo.

2) Presione el botón SET.
Se configura el sexo.
En la pantalla parpadea el valor predeterminado 160.0 cm para la altura.



CONFIGURACIÓN DE LA ALTURA

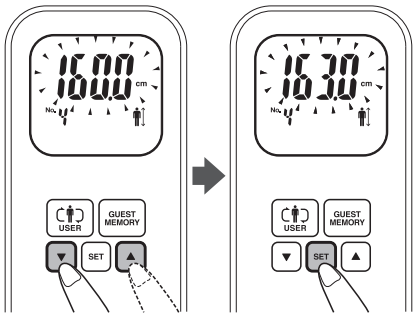
Establezca la altura entre 100.0 cm y 199.5 cm.

1) Presione los botones ▲Arriba y ▼Abajo para cambiar la altura.
El valor cambia con incrementos de 0.5 cm.
Presione y mantenga presionado el botón para avanzar a mayor velocidad.

2) Presione el botón SET.
Se configura la altura.

USER - Los datos personales ingresados con un número de perfil personal se guardan en la memoria
GUEST - Los datos personales no se guardan en la memoria después de que los resultados de la medición aparecen en la pantalla.

La edad, sexo y altura aparecen en la pantalla.
El símbolo CAL parpadea en la pantalla, seguido por el símbolo 0.0 kg. Puede tomar una medición utilizando este número de perfil personal.



CAMBIO DE LOS DATOS PERSONALES

CAMBIO DE LOS PERFILES PERSONALES

Si los datos personales cambian, la información almacenada en el número de perfil personal correspondiente a la edad, sexo o altura pueden cambiarse.

1. Encienda el monitor.
Presione el interruptor de encendido. El símbolo CAL parpadea en la pantalla, seguido del símbolo 0.0 kg.

2. Presione el botón USER.
Seleccione el número de perfil personal que desee cambiar.

3. Presione el botón SET.
El símbolo CAL parpadea en la pantalla, seguido del símbolo 0.0 kg.

4. Presione el botón SET nuevamente.
En la pantalla parpadea el valor actual establecido para la edad.

5. Cambie los valores que necesite cambiar.
Presione los botones ▲Arriba y▼Abajo para ajustar los valores. Luego presione el botón SET.

NOTA: Si no es necesario hacer ningún cambio, presione el botón SET para pasar al valor siguiente.

El símbolo CAL parpadea en la pantalla, seguido del símbolo 0.0 kg. Puede tomar una medición.

ELIMINACIÓN DE LOS PERFILES PERSONALES

Todos los datos personales almacenados en un número de perfil personal se pueden eliminar.

NOTA: Al eliminar los datos personales, los resultados del almacenamiento anterior almacenados en la memoria para este número de perfil personal también se borran.

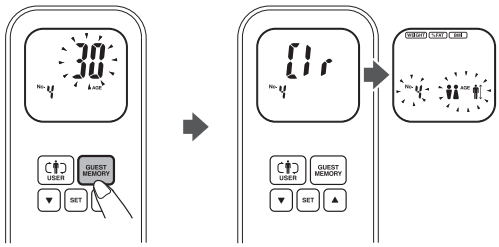
1. Encienda el monitor.
Presione el interruptor de encendido. El símbolo CAL parpadea en la pantalla, seguido del símbolo 0.0 kg.

2. Presione el botón USER.
Seleccione el número de perfil personal que desee cambiar.

3. Presione el botón SET.
El símbolo CAL parpadea en la pantalla, seguido del símbolo 0.0 kg.

4. Presione el botón SET nuevamente.
En la pantalla parpadea el valor actual establecido para la edad.

5. Presione el botón GUEST MEMORY durante dos segundos.
Los datos personales se eliminan de la memoria. El símbolo Clr parpadea en la pantalla, seguido por el número de perfil y los símbolos de sexo, edad y altura, como se ve en la ilustración.



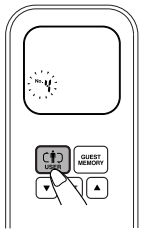
CÓMO TOMAR UNA MEDICIÓN

Cuándo no se recomienda hacer una medición
El porcentaje de grasa corporal estimado puede ser significativamente diferente del real debido a que el contenido de agua en el organismo cambia cuando se realiza una medición en las siguientes condiciones físicas: inmediatamente después de hacer ejercicio físico vigoroso, inmediatamente después de un baño o sauna, después de beber alcohol o una gran cantidad de agua, después de comer (1 a 2 horas).

Antes de obtener una medición, se deben ingresar los datos personales.
Si se usa el modo GUEST, deberá ingresar sus datos personales cada vez que obtenga una medición.

1. Encienda el monitor.
Presione el interruptor de encendido. El símbolo CAL parpadea en la pantalla, seguido del símbolo 0.0 kg como se ve en la ilustración.

NOTA: Espere hasta que aparezca el símbolo 0.0 kg antes de proseguir.



2. Ingrese su opción de datos personales.
A. USER con número de perfil personal
Presione el botón USER. Seleccione su número de perfil personal.

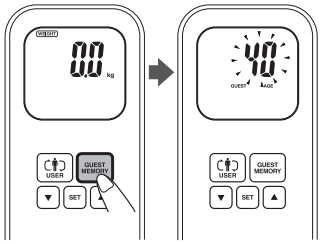
Cómo visualizar los resultados de la medición anterior antes de obtener una medición.
Después de seleccionar su número de perfil personal, presione el botón GUEST MEMORY. Los resultados aparecen reiteradamente con el indicador de memoria en el siguiente orden
PESO ⇨ %GRASA ⇨ IMC

Si se produce un error en el porcentaje de grasa corporal en la medición anterior, aparece ‘’_____‘’ para % GRASA.

Cuando haya terminado de ver los resultados, presione el interruptor de encendido para apagar el monitor. Para obtener una medición, encienda el monitor y seleccione nuevamente su número de perfil personal.

Presione el botón SET.
El símbolo CAL parpadea en la pantalla, seguido del símbolo 0.0 kg.
NOTA: Espere hasta que aparezca el símbolo 0.0 kg antes de proseguir.

B. GUEST
Presione el botón GUEST MEMORY. Ingrese sus datos personales.
NOTA: Consulte la página 9 para averiguar cómo ingresar los datos personales.
Presione el botón SET.
El símbolo CAL parpadea en la pantalla, seguido del símbolo 0.0 kg.



NOTA: Espere hasta que aparezca el símbolo 0.0 kg antes de proseguir.

CÓMO TOMAR UNA MEDICIÓN

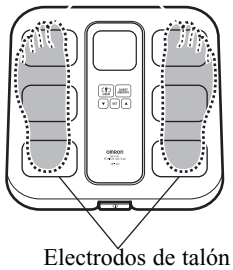
NOTA: Si las plantas de sus pies están demasiado secas, o si sus pies o los electrodos presentan temperaturasmuy bajas, no será posible obtener mediciones estables. Estas condiciones harán aparecer un indicador de error en la pantalla, o darán resultados inexactos. Tenga en cuenta la posibilidad de que se presenten estas condiciones durante los meses más fríos cuando el aire está seco y/o las temperaturas son bajas.

Condición	Acción
Los pies están demasiado secos.	Humedezca ligeramente las plantas de los pies con una toalla mojada antes de tomar una medición.
Cuando se para sobre los electrodos, éstos se presentan demasiado fríos al tacto.	Deje la unidad en una habitación calefaccionada por aproximadamente 10 minutos para permitir que los electrodos se calienten.
Tiene el cuerpo y los pies fríos debido a circulación sanguínea deficiente.	Sumerja los pies en agua caliente o permanezca en una habitación calefaccionada para permitir que los pies se calienten.

3. Párese en la plataforma de medición.

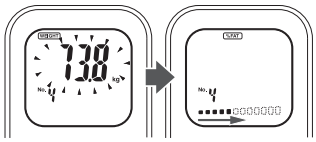
Debe estar descalzo, y las plantas de los pies deben estar limpias y secas.

Coloque los pies en los electrodos como se muestra en la ilustración a la derecha.
Verifique que cada talón se encuentre posicionado en un electrodo para talón.
Párese con el peso distribuido de forma pareja sobre la plataforma de medición.



Quédese quieto y no se mueva hasta que se complete la medición.

Aparece el peso, que luego parpadea en la pantalla. Los indicadores en la barra de marcha de la medición en la parte inferior de la pantalla empiezan a aparecer de izquierda a derecha.



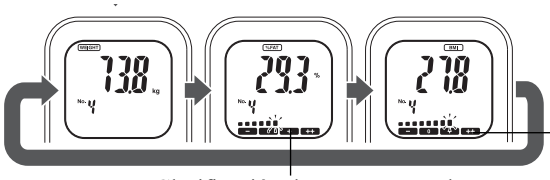
Una vez que se complete la medición, aparece nuevamente el peso.

4. Salga de la plataforma de medición.

Los resultados de la medición se repiten automáticamente en el siguiente orden:

PESO ⇨ %GRASA ⇨ IMC.

Pantalla
Peso: 0.0 kg a 150 kg en incrementos de 0.1kg
Porcentaje de grasa corporal: 5.0 a 60.0% en incrementos de 0.1%
IMC: 7.0 a 90.0 en incrementos de 0.1



Clasificación del IMC

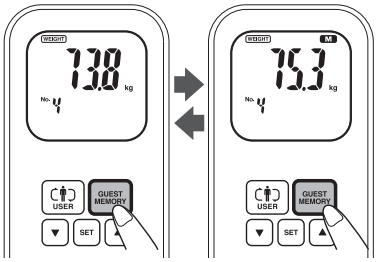
Clasificación de grasa corporal

NOTA: Aunque el rango de edad se puede establecer entre 10 y 80 años, la clasificación del % de grasa sólo aparece si se establece la edad entre 20 y 79 años.

CÓMO TOMAR UNA MEDICIÓN

Visualización de los resultados de la medición

Puede presionar el botón ▲ Arriba para avanzar al resultado de la medición siguiente en cualquier momento mientras los resultados se muestran automáticamente.

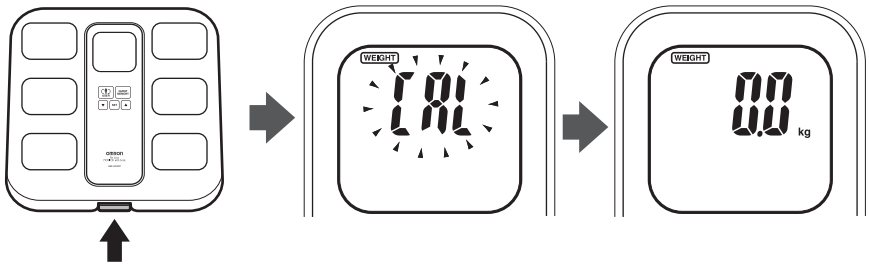


Presione el botón GUEST/MEMORY para ver la medición anterior. El indicador M aparece en la pantalla. Presione el botón GUEST/MEMORY nuevamente para volver a los resultados de la medición actual.

5. Apague el monitor.
Presione el interruptor de encendido.

Medición del peso solamente

1. Encienda el monitor.
Presione el interruptor de encendido. El símbolo CAL parpadea en la pantalla, seguido del símbolo 0.0 kg como se ve en la ilustración.

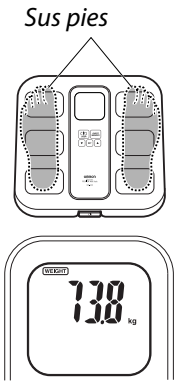


NOTA: Espere hasta que aparezca el símbolo 0.0 kg antes de proseguir.

2. Párese en la plataforma de medición.

Párese con el peso distribuido de forma pareja sobre la plataforma de medición.

Quédese quieto y no se mueva hasta que se complete la medición.



3. Salga de la plataforma de medición.

4. Apague el monitor.
Presione el interruptor de encendido.

NOTA: La balanza con monitor de grasa se apaga automáticamente después de 5 minutos.

INDICADORES DE ERROR

INDICADOR DE ERROR	CAUSA	CORRECCIÓN
Err 1	Los dedos de los pies y talones no están posicionados correctamente sobre los electrodos de dedos y talón.	Asegúrese de estar descalzo y que las plantas de los pies estén limpias y secas. Asegúrese de que los pies están correctamenteposicionados en la plataforma de medición. Lea “Cómo tomar una medición” en la página 14.
Err2	La posición de medición no era estable o sus pies no estaban correctamente colocados.	Quédese quieto y no se mueva hasta que se complete la medición. Lea “Cómo tomar una medición” en la página 14.
Err3	Los pies están demasiado secos.	Humedezca ligeramente las plantas de los pies con una toalla húmeda y vuelva a tomar la medición.Consulte la tabla de condiciones y accionesen la página 14.
Err4	Los valores del porcentaje de grasa corporal o IMC se encuentran fuera de los límites de medición.	Verifique los valores ingresados para sus datos personales. Cambie los valores según sea necesario. Vuelva a tomar la medición. Si se produce este error nuevamente y los valores son correctos, esto significa que la medición no puede tomarse.
	Los dedos de los pies o los talones no están situados correctamente sobre los electrodos.	Asegúrese de situar los pies correctamente en la plataforma de medición.
Err5	La unidad no está configurada correctamente.	Quite las pilas. Espere un minuto. Vuelva a colocar las pilas. Consulte la página 9 para averiguar cómo colocar las pilas. Presione el interruptor de encendido y encienda el monitor. Vuelva a tomar la medición.
Err	Se paró en la plataforma de medición antes de que se visualice el valor 0.0 kg.	Espere hasta que aparezca 0.0 kg antes depararse sobrela plataforma de medición.
	La unidad se movió antes de que aparezca el valor 0.0 kg.	No mueva la unidad hasta que aparezca el valor 0.0 kg.
	Movimiento durante la medición.	No debe moverse hasta que la medición se complete.
	Esta unidad sólo puede ser utilizada por personas que pesen menos de 150 kg.	Esta unidad sólo puede ser utilizada por personas que pesen menos de 150 kg.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	CAUSAS Y SOLUCIONES
Indicador de batería baja No hay alimentación eléctrica No aparece ninguna visualización en la unidad	Verifique la instalación de las pilas para controlar si las polaridades de las pilas están bien colocadas. Cambie todas las pilas gastadas.
El valor de peso que aparece es anormalmente alto o bajo.	Coloque el monitor sobre una superficie dura y nivelada.
El valor de % de grasa que aparece es anormalmente alto o bajo.	Consulte “Cuándo no se recomienda hacer una medición” en la página 13, y “Horarios recomendados para la medición”en la página 6.
Otras condiciones	Otras condiciones Quite las pilas. Espere un minuto. Vuelva a colocar las pilas. Consulte la página 9 para averiguar cómo colocar las pilas.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

Para mantener la balanza con monitor de grasa en las mejores condiciones y proteger a la unidad de modo que no se dañe, siga estas instrucciones:

Limpie la unidad con un paño seco y suave. No use limpiadores abrasivos o limpiadores volátiles. La unidad no es a prueba de agua. Nunca la sumerja en agua.

Guarde la unidad en un lugar seco y seguro. No exponga la unidad a la luz solar directa, a temperaturas extremas altas o bajas o humedad. Seque completamente cualquier rastro de humedad antes de guardar la unidad. Guarde la unidad fuera del alcance de los niños.

No someta la unidad a golpes fuertes, como, por ejemplo, dejar caer la unidad al piso.

Saque las pilas si no piensa utilizar la unidad durante tres meses o un período más prolongado.

Use la unidad de acuerdo con las instrucciones que se suministran en este manual.

GUÍA DE REFERENCIA RÁPIDA

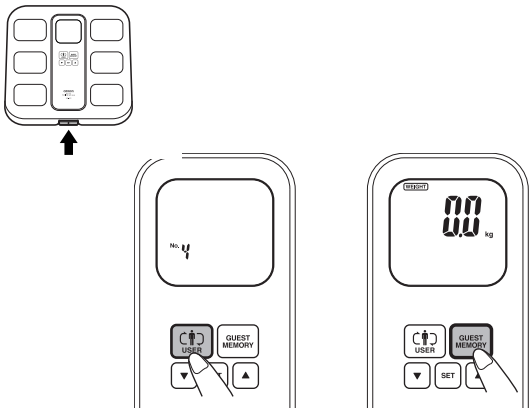
Lea toda la información del manual de instrucciones del monitor de pérdida de grasa corporal con balanza HBF-400INT antes de usar la GUÍA DE REFERENCIA RÁPIDA.

¡ADVERTENCIA!
Este monitor no puede ser utilizado por personas que tengan un marcapasos u otros dispositivos médicos implantados.
La balanza con monitor de grasa hace pasar una corriente eléctrica muy débil de 50kHz y menos de 500 µA a través del cuerpo, a fin de medir la cantidad de tejido graso. Esta corriente eléctrica débil no se siente mientras se usa el monitor. No debe usar este monitor si se le ha colocado un marcapasos u otro dispositivo médico, ni debe permitir que otra persona que tenga implantado un dispositivo de esta clase lo use.

1. Encienda el monitor.

2. Seleccione una de las siguientes opciones de datos personales:

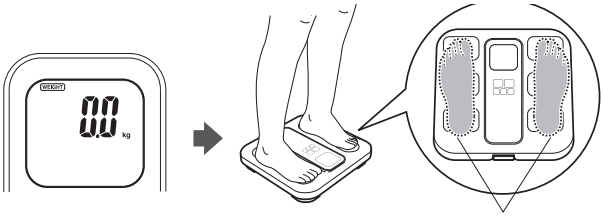
Presione el botón USER.
Seleccione su número de perfil personal.
Presione el botón GUEST MEMORY.
Ingrese sus datos personales.
Consulte la página 10 para averiguar cómo ingresar los datos personales.



3. Presione el botón SET.

NOTA: Espere hasta que aparezca el símbolo 0.0 kg antes de proseguir.

4. Párese en la plataforma de medición.
Debe estar descalzo, y las plantas de los pies deben estar limpias y secas. Coloque los pies sobre los electrodos como se ve en la ilustración. Verifique que cada talón se encuentre posicionado en un electrodo para talón. Quédese quieto y no se mueva hasta que se complete la medición.



Electrodos de talón

Aparece el peso, que luego parpadea en la pantalla. Los indicadores de la barra de marcha de la medición en la parte inferior de la pantalla empiezan a aparecer de izquierda a derecha. Cuando se completa la medición, su peso vuelve a aparecer.

5. Salga de la plataforma de medición.
Los resultados de la medición se repiten automáticamente en el siguiente orden:
PESO ⇨ %GRASA ⇨ IMC.

6. Apague el monitor.

DECLARACIÓN DE FCC

NOTA:

POTENCIAL DE INTERFERENCIA DE RADIO/TELEVISIÓN (para EE.UU. solamente) Este producto ha sido probado y cumple con los límites de un dispositivo digital de Clase B, de acuerdo con la parte 15 de las normas FCC.

Estos límites fueron diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencias perjudiciales cuando se utilice el equipo en una instalación residencial. El producto genera, utiliza y puede irradiar energía de radiofrecuencia y, si no se lo instala de acuerdo con las instrucciones, puede provocar interferencias perjudiciales en las comunicaciones por radio. Sin embargo, no hay garantías de que no se producirán interferencias en una instalación en particular. Si el producto provoca interferencias perjudiciales a la recepción de radio o televisión, lo que se puede determinar encendiendo y apagando el equipo, se sugiere que el usuario intente corregir la interferencia a través de una o más de las siguientes medidas:

- Reoriente o reubique la antena receptora.
- Aumente la distancia entre el equipo y el receptor.
- Conecte el equipo a un tomacorrientes que esté en un circuito distinto de aquél al que se encuentra conectado el receptor.
- Consulte al distribuidor o a un técnico experimentado en radio/TV para obtener más información.

POTENCIAL DE INTERFERENCIA DE RADIO/TELEVISIÓN
(para Canadá solamente)

Este aparato digital no excede los límites de Clase B para las emisiones de ruido de radio de los dispositivos digitales como se establecen en la norma con respecto a equipos que causan interferencia denominada “Dispositivos digitales”, ICES-003 del Departamento Canadiense de Comunicaciones.

Cet appareil numérique respecte les limites de bruits radioeléctriques applicables aux appareils numériques de Clase B prescrites dans la norme sur le materiel brouilleur: “Appareils Numériques”, ICES-003 édictée par le minister des communications.

Los cambios o las modificaciones que no estén expresamente aprobados por la parte responsable encargada del cumplimiento pueden anular la autoridad del usuario para operar el equipo.

INFORMACIÓN SOBRE LA GARANTÍA

Garantías limitadas

Se garantiza que la balanza con monitor de grasa HBF-400INT, excluyendo las pilas, no presentará defectos de materiales y fabricación dentro de 1 año a partir de la fecha de compra, siempre y cuando se lo use de acuerdo con las instrucciones proporcionadas con la unidad. Las garantías a las que se hace referencia anteriormente se extienden sólo al comprador minorista original.

Si algún reparo sea necesario dentro del plazo de la garantía, por favor comúniquese con el distribuidor autorizado en su país.

La garantía antes mencionada es completa y exlusiva. El que asigna la garantía expreso niega el defecto pordaños fortuitos, especiales, o consecuentes de cualquier naturaleza. (Algunos estados no permiten la exclusión o la limitación de daños fortuitos o consecuentes, así que la garantía antedicha puede no aplicarse tan a usted.) Esta garantía le da los derechos legales específicos y usted puede tener otros derechos que varíen de país a país. Favor comunicarse con el distrbuidor autorizado en su país.

ESPECIFICACIONES

Modelo:	Balanza con monitor de grasa de OMRON - HBF-400INT
Pantalla:	Visualización de peso: 0.0 kg a 150 kg en incrementos de 0.1 kg
Porcentaje de grasa corporal:	5.0 a 60.0% en incrementos de 0.1%
IMC:	7.0 a 90.0 con incrementos de 0.1
Porcentaje de grasa corporal / Clasificación del IMC:	- (Bajo) / 0 (Normal) /+ (Alto) ++ (Muy alto) con 12 niveles de visualización de barras *El rango de edad para la clasificación del porcentaje de grasa corporal es de 20 a 79 años de edad.
Límites establecidos:	Altura: 100.0 cm y 199.5 cm Edad: 10 a 80 años Sexo: Masculino / Femenino
Suministro eléctrico:	4 pilas AA
Vida útil de las pilas:	Aproximadamente 1 año (si se usa cuatro veces por día)
Temperatura y humedad de operación:	10°C a 40°C, 30% a 85% RH
Temperatura y humedad de almacenamiento:	-20°C a 60°C, 10% a 95% RH
Dimensiones externas:	Aproximadamente 310 mm (alto) x 303 cm (ancho) x 58 mm (profundidad)
Peso:	Aproximadamente 2.1 kg (incluyendo las pilas)
Componentes:	Unidad principal, 4 pilas AA, manual de instrucciones
Código UPC:	0 73796 40094 1

NOTA: Las especificaciones se pueden modificar sin previo aviso.

SEGUIMIENTO DE SU PROGRESO

Fecha	Hora	Peso	% de grasa corporal	IMC

NOTAS

Distribuido por
OMRON HEALTHCARE, INC.
1200 Lakeside Drive
Bannockburn, Illinois 60015
www.omronhealthcare.com

Hecho en China

© 2006 Omron Healthcare, Inc.

HBF-400INST Rev

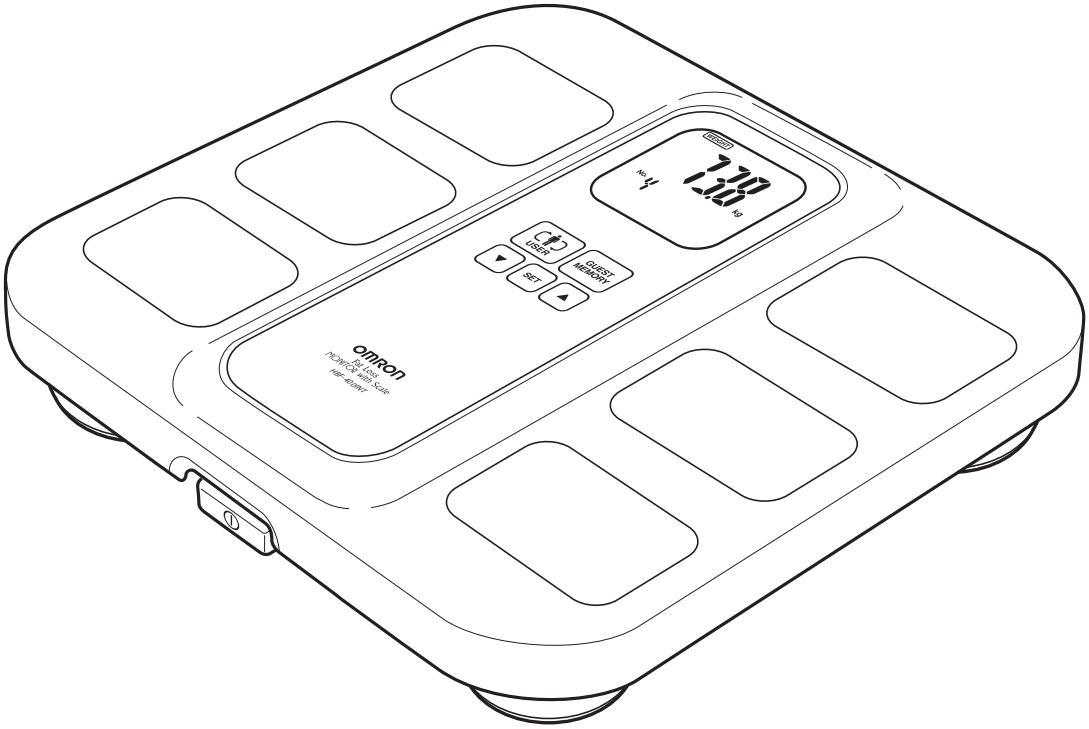
HBF-400INT Final.qxd 6/12/06 4:02 PM Page P1

OMRON®

Manual de Instruções

MONITOR de Gordura com Balança

Modelo HBF-400INT



PORTUGUÊS

ÍNDICE

Antes de usar o monitor

Introdução 3

Observações importantes de segurança 4

Informações úteis

O que é percentual de gordura corporal 5

Princípios do cálculo do percentual de gordura corporal 5

Horários recomendados para a medição 6

Como interpretar os resultados dos cálculos 7

Instruções de operação

Conheça a unidade 8

Instalação da bateria 9

Como configurar dados pessoais 10

Como alterar dados pessoais 12

Como fazer uma medição 13

Cuidados e manutenção

Indicadores de erros 16

Solução de problemas 17

Cuidados e manutenção 17

Guia de Referência Rápida 18

Declaração da FCC 19

Informações sobre a garantia 20

Especificações 21

Acompanhe seu progresso 22

Observações 23

INTRODUÇÃO

Obrigado por adquirir a balança com monitor de gordura OMRON® HBF-400INT.

Preencha para consultas futuras.

DATA DE COMPRA: _____

NÚMERO DE SÉRIE: _____

Grampeie sua nota de compra aqui

A balança com monitor de gordura é fácil de entender. O monitor exibe o valor calculado do percentual de gordura corporal usando o método IB (Impedância Bioelétrica) e indica o IMC (Índice de Massa Corporal) em quatro faixas. Configure seus dados pessoais. Ligue o monitor, selecione seu número de ID pessoal e suba na plataforma de medição. Seu percentual de gordura corporal calculado e seu índice de massa corporal são exibidos em uma tela de fácil visualização. A função de memória pessoal armazena até quatro perfis pessoais. A função de memória armazena os resultados da última medição tirada para cada número de ID pessoal. O HBF-400INT vem com os seguintes componentes:

- Unidade principal
- Manual de Instruções
- 4 pilhas “AA”

Leia todas as informações no folheto de instruções antes de usar a unidade.

ADVERTÊNCIA!
Este monitor não pode ser usado por pessoas que tenham marca-passo cardíaco ou qualquer outro dispositivo médico implantado.

Ao utilizar a balança com monitor de gordura, você recebe em seu corpo uma corrente elétrica extremamente fraca de 50kHz e menor que 500 µA, para a realização da medição que determina a quantidade de tecido adiposo. Essa corrente elétrica fraca não é sentida na utilização do monitor. Não use nem permita que outras pessoas utilizem este monitor caso você ou elas possuam um marca-passo cardíaco ou outro dispositivo médico em seu corpo.

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES DE SEGURANÇA

Para garantir o uso correto deste produto, siga sempre as medidas básicas de segurança, incluindo as precauções listadas abaixo:

☑ Leia todas as informações no folheto de instruções e em qualquer outro documento contido na embalagemantes de usar a unidade.

☑ Consulte seu médico ou serviço de saúde antes de iniciar uma dieta de emagrecimento ou um programa de exercícios.

☑ Consulte seu médico antes de usar este monitor em caso de gravidez.

☑ Não pise na beira da plataforma de medição nem pule sobre a plataforma.

☑ Não pise plataforma de medição quando estiver com o corpo ou os pés molhados; por exemplo, depoisde um banho ou de uma chuveirada.

☑ Não use a unidade em superfícies escorregadias, como pisos cerâmicos ou molhados.

☑ Se o fluido da pilha vazar e entrar em contato com seus olhos ou sua pele, enxagüe imediatamente em água corrente limpa. Entre em contato com seu médico de imediato.

☑ Pessoas portadoras de deficiência física podem ser assistidas por outra pessoa ao usar este monitor.

☑ Opere a unidade unicamente para o fim para o qual foi desenvolvida. Não a use para nenhum outro propósito.

☑ Esta unidade é indicada para uso doméstico somente. Ela não é indicada para uso profissional em hospitais ou outras instalações médicas. Esta unidade não atende aos padrões exigidos para o uso profissional.

☑ O descarte apropriado das pilhas deve ser feito de acordo com as regulamentações locais aplicáveis.

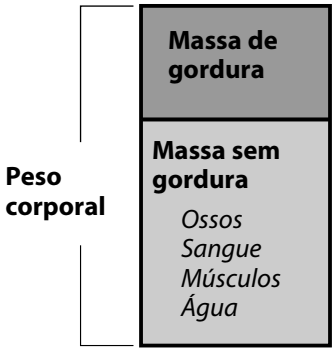
☑ Não desmonte nem modifique a unidade. Alterações ou modificações não aprovadas pela Omron Healthcare anularão a garantia do usuário.

☑ Não use telefones celulares, microondas e outros aparelhos que gerem campos elétricos ou eletromagnéticos fortes perto do equipamento médico. Isso pode causar falhas na operação da unidade.

INFORMAÇÕES ÚTEIS

O que é percentual de gordura corporal?

O percentual de gordura corporal é a quantidade de massa de gordura corporal em relação ao peso corporal total descrito em uma porcentagem.



Este MONITOR de Emagrecimento com Escala da OMRON medirá seu percentual de gordura corporal e seu peso corporal específicos. Esta é uma ferramenta excelente para estimar seu percentual de gordura corporal e acompanhar seu peso continuamente. Percentual de gordura corporal (%) = {Massa de gordura corporal (quilos) / Peso corporal (quilos)} × 100

As leituras de gordura corporal podem ser afetadas dependendo da quantidade de líquido presente em seu corpo. O nível de hidratação de uma pessoa e sua circulação sangüínea podem afetar a leitura de sua gordura corporal. Na tabela abaixo estão descritas algumas situações que podem afetar a leitura.

Causas das flutuações	Exemplos de flutuação
Ingestão de líquidos e alimentos	1 a 2 horas depois do café da amanhã, almoço ou jantar
Alterações na circulação sangüínea	Depois de tomar um banho ou uma chuveirada, imediatamente após praticar exercícios, em ambientes de temperaturas extremas (calor ou frio) ou se estiver doente ou muito cansado

Princípios do cálculo do percentual de gordura corporal

A balança com monitor de gordura da OMRON calcula o percentual de gordura corporal pelo método de Impedância Bioelétrica (IB).

O que é o método de impedância bioelétrica?
Os músculos, vasos sangüíneos e ossos são tecidos corporais constituídos de grande quantidade de água, o que facilita a condução da eletricidade. A gordura corporal é um tipo de tecido que conduz muito pouco a eletricidade. A balança com monitor de gordura envia uma corrente elétrica extremamente fraca de 50kHz e menor que 500 µA por seu corpo para determinar a quantidade do tecido adiposo. Essa corrente elétrica fraca não é sentida na operação do balança com monitor de gordura. Uma postura correta e condições de medição apropriadas precisam ser mantidas para se obter os melhores resultados.

Como calcular o percentual de gordura corporal.
A DEXA (absorciometria por energia dupla de raio-x) foi estabelecida como método para avaliar com precisão a composição corporal. A OMRON utilizou informações de pesquisas de várias centenas de pessoas que usaram o método DEXA para desenvolver a fórmula com a qual balança com monitor de gordura trabalha. A massa e o percentual de gordura corporal são calculados por uma fórmula que possui cinco fatores: resistência elétrica, altura, peso, idade e sexo.

O que é o método DEXA?
O método DEXA usa duas freqüências diferentes de raio-x e classifica a absorção desses raios pelo corpo, determinando o valor baseado na diferença entre ambas. A OMRON coletou informações sobre pessoas entre 10 e 80 anos de idade usando esse método.

INFORMAÇÕES ÚTEIS

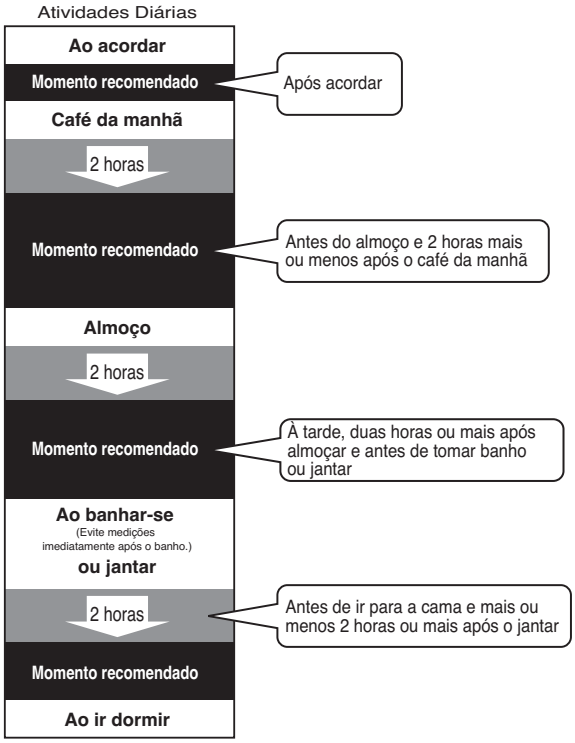
Os resultados calculados considerados podem ser diferentes do percentual de gordura corporal real
Dependendo de certas condições, como em pacientes de diálise, pode haver diferenças significativas entre os valores de gordura corporal estimados e reais.
Essas diferenças podem estar relacionadas às taxas de alteração do fluido corporal e/ou à composição do corpo.

OBSERVAÇÃO: O percentual de gordura corporal medido por esta unidade pode diferir de forma significativa do percentual real nas seguintes situações:

- Crianças em fase de crescimento
- Pessoas idosas
- Pessoas em estado febril
- Fisiculturistas ou atletas com treino intensivo
- Pacientes de diálise
- Pacientes com osteoporose e baixa densidade óssea
- Mulheres grávidas
- Mulheres na pós-menopausa
- Pessoas com inchaços

Horários recomendados para a medição

Entender as alterações normais do seu percentual de gordura corporal pode ajudá-lo a prevenir ou reduzir a obesidade. Ter consciência dos horários em que os seus percentuais de gordura corporal variam durante o dia ajudará você a apreender com mais precisão as suas tendências de gordura. É recomendado que esta unidade seja utilizada no mesmo ambiente diariamente. (Consulte o gráfico)

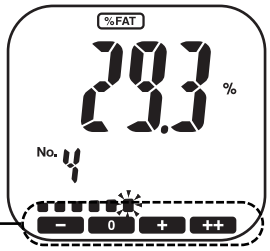


COMO INTERPRETAR OS RESULTADOS CALCULADOS

Percentual de gordura corporal

Exibe a massa de gordura corporal como o percentual do peso corporal.

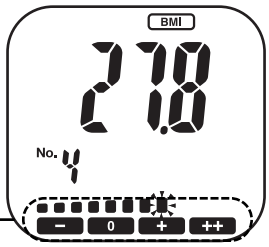
OBSERVAÇÃO: A faixa de idade para a classificação do percentual de gordura corporal é dos 20 aos 79 anos de idade.



Classificação do percentual de gordura corporal
Exibe "–", "0", "+", "++"
com 12 níveis do visor de barras.

IMC

O IMC é um índice usado internacionalmente para mostrar a condição do corpo, verificando o equilíbrio entre altura e peso.
Esta é a fórmula de cálculo:
IMC: Índice de massa corporal = (peso em kg) / (altura em m) / (altura em m)



Classificação IMC
Exibe "–", "0", "+", "++"
com 12 níveis do visor de barras.

IMC e faixas de gordura corporal recomendadas

Sexo	Idade	Baixo (-) (IMC < 18,5)	Normal (0) (IMC 18,5 - 24,9)	Alto (+) (IMC 25,0 - 29,9)	Muito alto (++) (IMC ≥ 30,0)
Feminino	20-39	< 21,0	21,0 - 32,9	33,0 - 38,9	≥ 39,0
	40-59	< 23,0	23,0 - 33,9	34,0 - 39,9	≥ 40,0
	60-79	< 24,0	24,0 - 35,9	36,0 - 41,9	≥ 42,0
Masculino	20-39	< 8,0	8,0 - 19,9	20,0 - 24,9	≥ 25,0
	40-59	< 11,0	11,0 - 21,9	22,0 - 27,9	≥ 28,0
	60-79	< 13,0	13,0 - 24,9	25,0 - 29,9	≥ 30,0

Baseado nas diretrizes de IMC da NIH/OMS

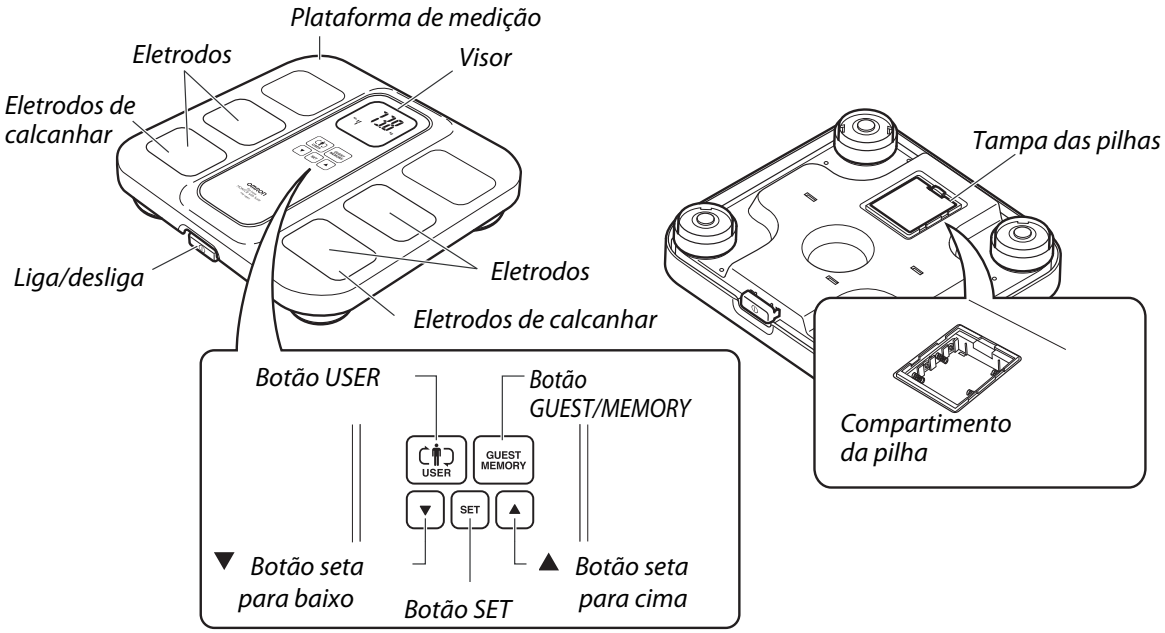
Basedo em Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, setembro de 2000

IMC	Designação da OMS	Barra de classificação IMC (– 0 + ++)	Níveis de IMC
Menos de 18,5	Abaixo do peso		7,0 - 10,7 10,8 - 14,5 14,6 - 18,4
18,5 ou mais e menos de 25	Normal		18,5 - 20,5 20,6 - 22,7 22,8 - 24,9
25 ou mais e menos de 30	Acima do peso		25,0 - 26,5 26,6 - 28,2 28,3 - 29,9
30 ou mais	Obeso		30,0 - 34,9 35,0 - 39,9 40,0 - 90,0

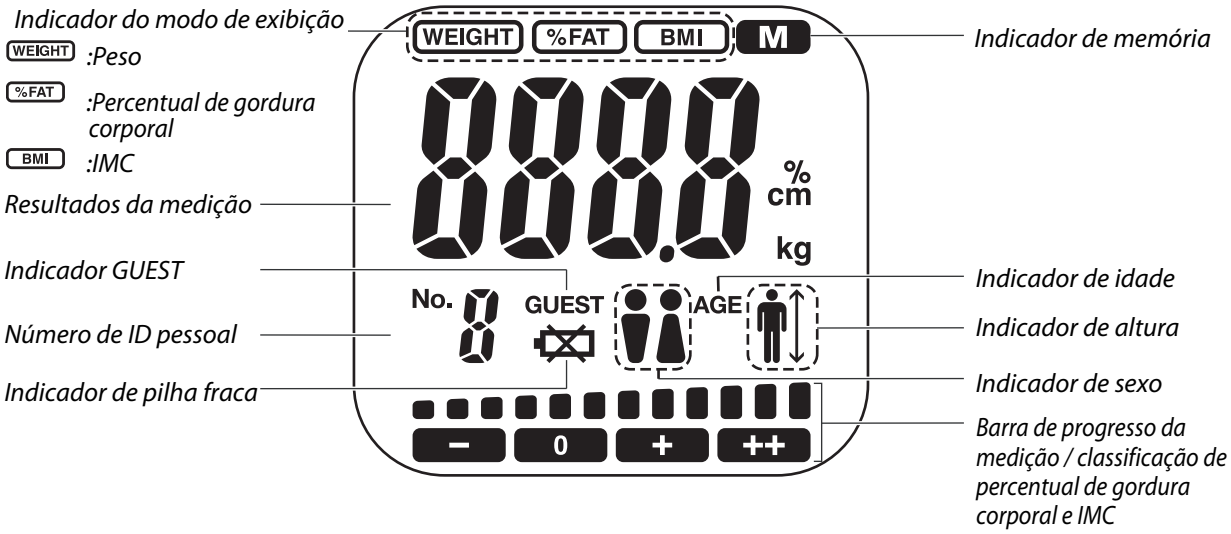
O índice acima refere-se aos valores de obesidade de acordo com a OMS, a Organização Mundial de Saúde.

CONHEÇA A UNIDADE

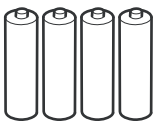
Unidade principal



Visor



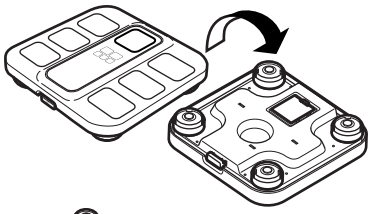
Componentes



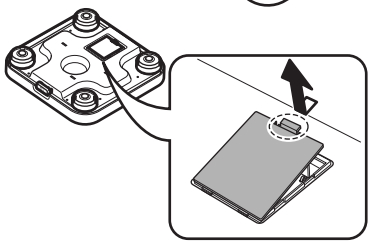
Quatro pilhas AA

Manual de Instruções

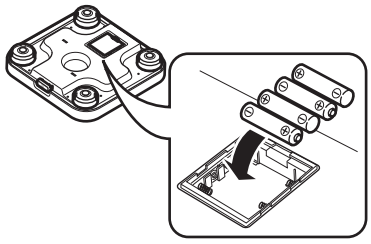
INSTALAÇÃO DAS PILHAS



1. Localize a tampa da pilha na parte de baixo da unidade.



2. Pressione a lingüeta na direção da seta da parte superior do compartimento da pilha e remova a tampa.

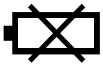


3. Instale as 4 pilhas “AA” de modo que as polaridades + (positivo) e - (negativo) coincidam com as indicadas no compartimento de pilhas.

4. Recoloque a tampa das pilhas.

SUBSTITUIÇÃO DAS PILHAS

Os valores das medições e as ID pessoais são armazenadas na memória durante a substituição das pilhas.

 Indicador de pilha fraca

Quando o Indicador de pilha fraca aparecer no visor, remova todas as quatro pilhas gastas. Substitua-as por quatro pilhas igualmente novas.

OBSERVAÇÃO:

- As novas baterias durarão cerca de um ano, se a unidade for usada quatro vezes ou menos por dia. As pilhas fornecidas com a unidade podem ter uma duração mais curta.
- Remova as pilhas se você pretende não usar a unidade por três meses ou mais, recolocando a unidade na embalagem.
- O descarte de pilhas usadas deve ser feito de acordo com as regulamentações locais aplicáveis.

CUIDADO:

- Se o fluido da pilha vazar e entrar em contato com seus olhos ou sua pele, enxagüe imediatamente em água corrente limpa. Entre em contato com seu médico de imediato.

COMO CONFIGURAR DADOS PESSOAIS

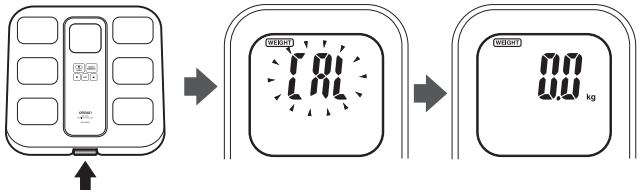
A balança com monitor de gordura oferece duas opções de inserção de seus dados pessoais.

- Selecione **USER** e um número de perfil pessoal para salvar seus dados. O monitor armazenará 4 perfis pessoais na memória. Selecione um número de 1 a 4. Use esse número para inserir seus dados pessoais quando for realizar uma medição.
- Selecione GUEST MEMORY se não desejar armazenar seus dados pessoais na memória. Quando você selecionar o modo **GUEST**, precisará inserir seus dados pessoais antes de realizar cada medição.

OBSERVAÇÃO: A unidade será desligada automaticamente após cinco minutos se nenhum botão for pressionado.

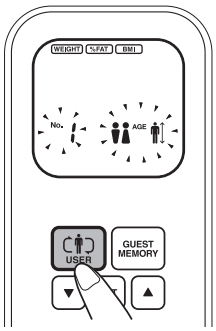
1. Ligue o monitor.

Pressione o liga/desliga. O símbolo CAL pisca no visor seguido do símbolo 0,0 kg como mostrado na ilustração abaixo.



OBSERVAÇÃO: Espere até que o símbolo 0,0 kg apareça antes de prosseguir.

2. Selecione USER ou GUEST como opção de dados pessoais.



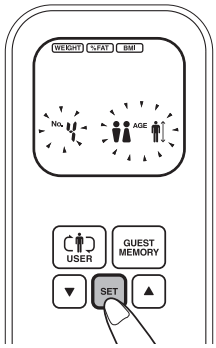
A. USER com número de perfil pessoal

Pressione o botão USER.
O número de perfil pessoal é alterado cada vez que você pressionar o botão USER como a seguir:

Selecione o número de perfil pessoal para seus dados.

OBSERVAÇÃO:

1) Se nenhuma informação for inserida para o número de perfil pessoal selecionado, o número e os símbolos de sexo, idade e altura piscarão no visor.
2) Se nenhum dado for inserido, o número de perfil pessoal piscará no visor.



Pressione o botão SET.

O valor padrão “40” para idade pisca no visor.

B. GUEST

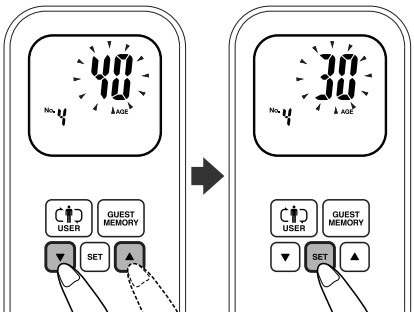
Pressione o botão GUEST MEMORY.
O indicador GUEST aparece.

Pressione o botão SET.
O valor padrão “40” para idade pisca no visor.

COMO CONFIGURAR DADOS PESSOAIS

3. Insira seus dados pessoais.

COMO CONFIGURAR A IDADE

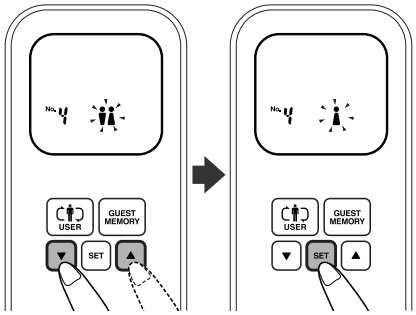


Configure a idade entre 10 e 80.

1) **Pressione o botão seta para ▲ cima ou seta para ▼ baixo para alterar a idade.**
   Os valores são alterados em incrementos de 1 ano.
   Mantenha o botão pressionado para avançar mais rápido.

2) **Pressione o botão SET.**
   A idade será configurada.
   O símbolo de sexo piscará no visor.

COMO CONFIGURAR O SEXO



Configure o sexo para MASCULINO OU FEMININO.

1) **Pressione ▲ o botão seta para cima ou ▼ seta para baixo para alterar o sexo.**

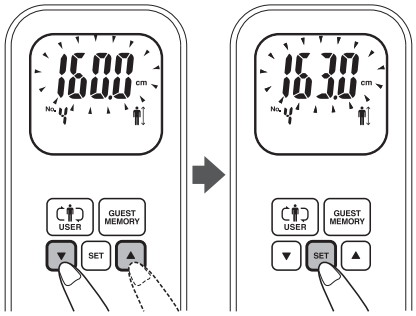
2) **Pressione o botão SET.**
   O sexo será configurado.
   O valor padrão 160.0 cm para altura pisca no visor.

COMO CONFIGURAR A ALTURA

Configure a altura entre 100.0 cm e 199.5 cm.

1) **Pressione ▲ o botão seta para cima ou ▼ seta para baixo para alterar a altura.**
   Os valores são alterados em incrementos de 0.5 cm.
   Mantenha o botão pressionado para avançar mais rápido.

2) **Pressione o botão SET.**
   A altura será configurada.



USER - Insira dados pessoais com um número de perfil pessoal armazenando na memória.
GUEST - Os dados pessoais não são armazenados na memória depois que os resultados da medição aparecem no visor.

Idade, sexo e altura aparecem no visor.
O símbolo CAL pisca no visor, seguido do símbolo 0,0 kg. Você pode realizar uma medição usando o número de perfil pessoal.

COMO ALTERAR DADOS PESSOAIS

COMO ALTERAR PERFIS PESSOAIS

Se os dados pessoais forem alterados, as informações de idade, sexo ou altura armazenadas no número de perfil pessoal devem ser alteradas.

1. Ligue o monitor.
Pressione o liga/desliga. O símbolo CAL pisca no visor seguido do símbolo 0,0 kg.

2. Pressione o botão USER.
Selecione o número de perfil pessoal que deseja alterar.

3. Pressione o botão SET.
O símbolo CAL pisca no visor seguido do símbolo 0,0 kg.

4. Pressione o botão SET novamente.
O valor atual configurado para idade pisca no visor.

5. Ajuste as configurações que necessitam de alteração.
Pressione o botão seta para▲ cima ou o botão seta para▼ baixo para ajustar as configurações. Em seguida, pressione o botão SET.

OBSERVAÇÃO: Se nenhuma alteração for necessária, pressione o botão SET para passar para a próxima configuração.

O símbolo CAL pisca no visor seguido do símbolo 0,0 kg. Você pode realizar uma medição.

COMO EXCLUIR PERFIS PESSOAIS

Todos os dados pessoais armazenados em um número de perfil pessoal podem ser excluídos.
OBSERVAÇÃO: Quando você excluir os dados pessoais, os resultados das medições anteriores armazenados na memória para o número de perfil pessoal também serão excluídos.

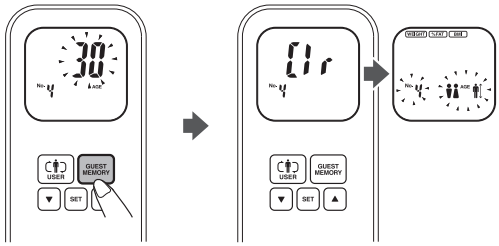
1. Ligue o monitor.
Pressione o liga/desliga. O símbolo CAL pisca no visor seguido do símbolo 0,0 kg.

2. Pressione o botão USER.
Selecione o número de perfil pessoal que deseja alterar.

3. Pressione o botão SET.
O símbolo CAL pisca no visor seguido do símbolo 0,0 kg.

4. Pressione o botão SET novamente.
O valor atual configurado para idade pisca no visor.

5. Pressione o botão GUEST MEMORY por dois segundos.
Os dados pessoais serão excluídos da memória. O símbolo Clr aparece no visor seguido do número de perfil e do símbolo de sexo, idade e altura, como ilustrado abaixo.



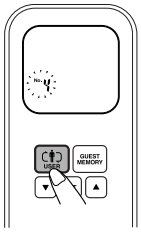
COMO REALIZAR UMA MEDIÇÃO

Quando evitar realizar uma medição
O percentual de gordura corporal estimado pode diferir de forma significativa do real devido à quantidade de água retida no corpo, que se altera quando uma medição é realizada nas seguintes condições físicas: logo após realizar exercícios físicos rígidos, depois do banho ou da sauna, após ingerir álcool ou uma grande quantidade de água e depois de alimentar-se (1 a 2 horas).

Insira os seus dados pessoais antes de realizar uma medição.
Ao usar GUEST, você precisará inserir seus dados pessoais cada vez que realizar uma medição.

1. Ligue o monitor.
Pressione o liga/desliga. O símbolo CAL pisca no visor seguido do símbolo 0,0 kg como mostrado na ilustração abaixo.

OBSERVAÇÃO: Espere até que o símbolo 0,0 kg apareça antes de prosseguir.



2. Selecione a sua opção de dados pessoais.
A. USER com número de perfil pessoal
Pressione o botão USER. Selecione seu número de perfil pessoal.

Como ver os resultados das medições anteriores antes de realizar uma nova.
Depois de selecionar seu número de perfil pessoal pressione o botão GUEST/MEMORY. Os resultados serão exibidos repetidamente com o indicador de memória na seguinte ordem

PESO ⇨ %GORDURA ⇨ IMC

Se tiver ocorrido um erro de percentual de gordura corporal na medição anterior, ‘’_____‘’ será exibido para % GORDURA.

Depois de ver os resultados, pressione o liga/desliga para desligar o monitor.
Para realizar uma medição, ligue o monitor e selecione seu número de perfil pessoal novamente.

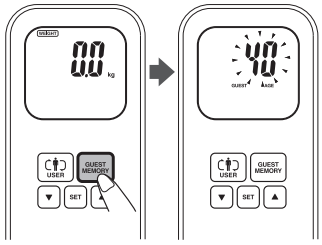
Pressione o botão SET.
O símbolo CAL pisca no visor seguido do símbolo 0,0 kg.

OBSERVAÇÃO: Espere até que o símbolo 0,0 kg apareça antes de prosseguir.

B. GUEST
Pressione o botão GUEST MEMORY. Insira seus dados pessoais.

OBSERVAÇÃO: Consulte a página 9, Como configurar dados pessoais.

Pressione o botão SET.
O símbolo CAL pisca no visor seguido do símbolo 0,0 kg.



OBSERVAÇÃO: Espere até que o símbolo 0,0 kg apareça antes de prosseguir.

COMO REALIZAR UMA MEDIÇÃO

OBSERVAÇÃO: Se as solas de seus pés estiverem ressecadas demais ou a temperatura do seu pé ou dos eletrodos estiver muitobaixa, pode não ser possível obter medições estáveis. Essas condições podem causar a exibição de um indicador de erro ou resultados imprecisos. Esteja ciente dessas condições nos meses mais frios quando o ar está seco e/ou a temperatura está baixa.

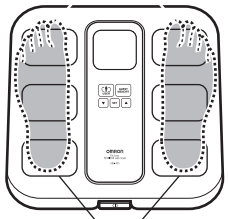
Condição	Ação
Os pés estão muito frios.	Umedeça levemente as solas dos pés com uma toalha úmida antes de realizar uma medição.
Quando pisar nos eletrodos, eles podem estar frios demais.	Deixe a unidade em um local aquecido por cerca de 10 minutos para que os eletrodos esquentem.
Seu corpo e seus pés estão frios devido à má circulação sangüínea.	Mergulhe seus pés em água quente ou vá para um local quente para esquentá-los.

3. Pise na plataforma de medição.

Fique descalço, limpe e seque a sola de seus pés.

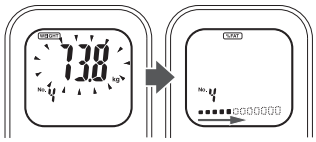
Posicione os pés nos eletrodos, como mostrado na ilustração à direita. Certifique-se de que seus calcanhares estão nos eletrodos de calcanhar. Distribua bem seu peso pela plataforma de medição.

Permaneça imóvel até que a medição esteja concluída.



Seu peso aparecerá e depois piscará no visor. Os indicadores da barra de progresso de medição na parte inferior do visor começarão a aparecer da esquerda para a direita.

Quando a medição estiver concluída, seu peso será exibido de novo.

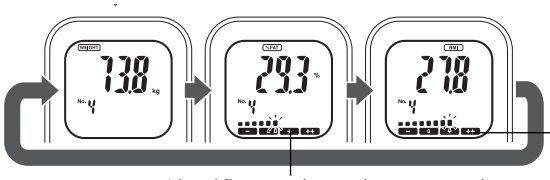


4. Saia da plataforma de medição.

Os resultados das medições serão exibidos automaticamente, várias vezes, na seguinte ordem:

PESO ⇨ % GORDURA ⇨ IMC.

Visor
Peso: 0,0 a 150 kg em incrementos de 0.1 kg
Percentual de gordura corporal: 5,0 a 60,0% em incrementos de 0,1%
IMC: 7,0 a 90,0 em incrementos de 0,1



Classificação IMC

Classificação de gordura corporal

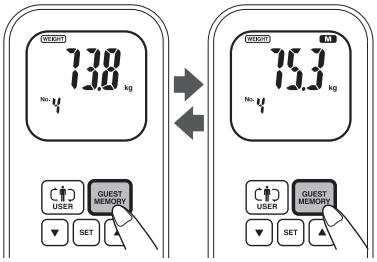
OBSERVAÇÃO: Apesar de a faixa de idade poder ser definida entre 10 e 80 anos, a classificação do % GORDURA será exibida somente se a idade estiver configurada entre os 20 e 79 anos.

COMO REALIZAR UMA MEDIÇÃO

Como ver os resultados da medição

Você pode pressionar o botão seta para▲ cima para avançar para o próximo resultado a qualquer momento durante a exibição dos resultados.

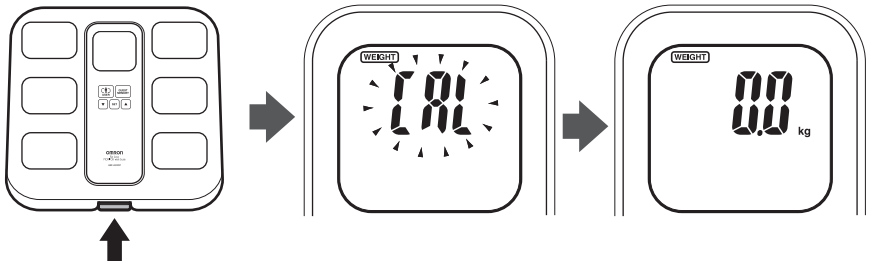
Pressione o botão GUEST/MEMORY para ver as medições anteriores. O indicador M aparece no visor. Pressione o botão GUEST/MEMORY de novo para retornar aos resultados da medição atual.



5. Desligue o monitor.
Pressione o liga/desliga.

Como medir apenas o peso

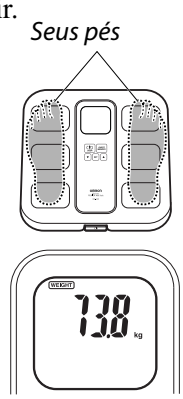
1. Ligue o monitor.
Pressione o liga/desliga. O símbolo CAL pisca no visor seguido do símbolo 0,0 kg como mostrado na ilustração abaixo.



OBSERVAÇÃO: Espere até que o símbolo 0,0 kg apareça antes de prosseguir.

2. Pise na plataforma de medição.

Distribua bem seu peso pela plataforma de medição.



Permaneça imóvel até que a medição esteja concluída.

3. Saia da plataforma de medição.

4. Desligue o monitor.
Pressione o liga/desliga.

OBSERVAÇÃO: A balança com monitor de gordura será desligado automaticamente após 5 minutos.

INDICADORES DE ERROS

EXIBIÇÃO DE ERRO	CAUSA	CORREÇÃO
Err 1	Seus dedos e calcanhares não estão posicionados nos respectivos eletrodos corretamente.	Fique descalço, limpe e seque a sola de seus pés. Posicione seus pés corretamente na plataforma de medição. Leia “Como fazer uma medição” na página 14.
Err2	A posição de medição não estava estável ou seus pés não estavam posicionados de maneira correta.	Permaneça imóvel até que a medição esteja concluída. Leia “Como fazer uma medição” na página 14.
Err3	Os pés estão muito frios.	Umedeça levemente as solas dos pés com uma toalha úmida e volte a realizar a medição. Consulte a tabela de Condições e Ações na página 14.
Err4	Os valores de percentual de gordura corporal ou IMC estão fora da faixa de medição.	Verifique as configurações inseridas em seus dados pessoais. Altere as configu rações se necessário. Faça nova medi-ção. Se este erro ocorrer de novo e as configurações estiverem corretas, as medições não poderão ser realizadas.
	Os seus dedos e calcanhares não estão posicionados sobre os eletrodos corretamente.	Assegure-se de que seus pés estejam posicionados corretamente na plataforma de medição.
Err5	A unidade não está configurada corretamente.	Remova as pilhas. Espere um minuto. Reinstale as pilhas. Consulte Instalação das pilhas na página 9. Pressione o liga/desliga e ligue o monitor. Faça nova medição.
Err	Você subiu na plataforma de medição antes de 0,0 kg ser exibido.	Espere até 0,0 kg ser exibido para subir na plataforma de medição.
	A unidade foi movimentada antes de 0,0 kg ser exibido.	Não movimente a unidade antes que 0,0 kg esteja sendo exibido.
	Movimento durante a medição.	Não se mova até a medição estar concluída.
	Esta unidade só pode ser usada por pessoas que pesam menos de 150 kg.	Esta unidade só pode ser usada por pessoas que pesam menos de 150 kg.

SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

PROBLEMA	CAUSAS E SOLUÇÕES
Indicador de pilha fraca Não há alimentação Nada aparece no visor da unidade	Verifique se as pilhas estão instaladas corretamente em relação ao posicionamento das polaridades. Substitua todas as quatro pilhas usadas.
O peso é exibido absurdamente baixo ou alto.	Posicione o monitor em uma superfície firme e nivelada.
O valor do % GORDURA é exibido absurdamente baixo ou alto.	Consulte “Quando evitar realizar uma medição” na página 13 e “Horários recomendados para a medição” na página 6.
Outras condições	Outras condições Remova as pilhas. Espere um minuto. Reinstale as pilhas. Consulte “Instalação das pilhas” na página 9.

CUIDADOS E MANUTENÇÃO

Para manter a balança com monitor de gordurana melhor condição possível e proteger a unidade de danos, siga as instruções listadas abaixo:

Limpe a unidade com um pano seco e macio. Evite usar produtos de limpeza abrasivos ou voláteis. A unidade não é à prova d’água, então, nunca mergulhe-a na água.

Guarde a unidade em local seguro e seco. Não submeta a unidade a luz solar direta, extremos de calor ou frio ou umidade. Antes de guardar, seque a unidade, retirando toda a umidade. Mantenha a unidade fora do alcance de crianças para sua segurança.

Não submeta a unidade a choques fortes, deixando-a cair no chão, por exemplo.

Remova as pilhas se for guardar a unidade por três meses ou mais.

Use a unidade de acordo com as instruções fornecidas neste manual.

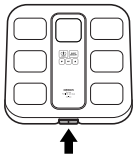
GUIA DE REFERÊNCIA RÁPIDA

Leia todas as informações no manual de instruções do Monitor de Emagrecimento com Escala HBF-400INT antes de usar o GUIA DE REFERÊNCIA RÁPIDA.

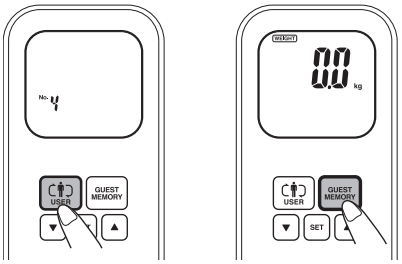
ADVERTÊNCIA!
Este monitor não pode ser usado por pessoas que tenham marca-passo cardíaco ou qualquer outro dispositivo médico implantado.
Ao utilizar A balança com monitor de gordura, você recebe em seu corpo uma corrente elétrica extremamente fraca de 50kHz e menor que 500 µA, para a realização da medição que determina a quantidade de tecido adiposo. Essa corrente elétrica fraca não é sentida na utilização do monitor. Não use nem permita que outras pessoas utilizem este monitor caso você ou elas possuam um marca-passo cardíaco ou outro dispositivo médico em seu corpo.

1. Ligue o monitor.

2. Selecione uma das seguintes opções de dados pessoais:



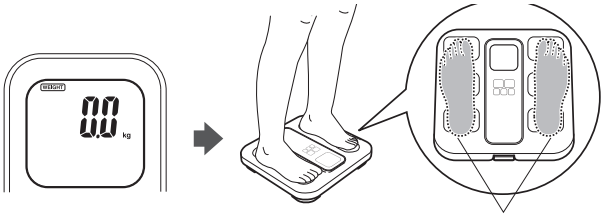
Pressione o botão USER.
Selecione seu número de perfil pessoal.
Pressione o botão GUEST MEMORY.
Insira seus dados pessoais.
Consulte a página 10, Como configurar dados pessoais.



3. Pressione o botão SET.

OBSERVAÇÃO: Espere até que o símbolo 0,0 kg apareça antes de prosseguir.

4. Pise na plataforma de medição.
Fique descalço, limpe e seque a sola de seus pés. Posicione seus pés nos eletrodos, como mostrado na ilustração abaixo. Certifique-se de que seus calcanhares estão nos eletrodos de calcanhar. Permaneça imóvel até que a medição esteja concluída.



Eletrodos de calcanhar

Seu peso aparecerá e depois piscará no visor. Os indicadores da barra de progresso de medição na parte inferior do visor começarão a aparecer da esquerda para direita. Quando a medição estiver con cluída, seu peso será exibido novamente.

5. Saia da plataforma de medição.
Os resultados das medições serão exibidos automaticamente, várias vezes, na seguinte ordem:
PESO ⇨ % GORDURA ⇨ IMC.

6. Desligue o monitor.

DECLARAÇÃO DA FCC

OBSERVAÇÃO:

INTERFERÊNCIA POTENCIAL PARA RÁDIO/TELEVISÃO (apenas para os EUA) Este produto foi testado e definido como em conformidade com os limites para um dispositivo digital Classe B, de acordo com a Parte 15 dos Regulamentos da FCC.

Estes limites foram projetados para proporcionar proteção razoável contra interferências danosas em uma instalação residencial. O produto gera, usa e pode irradiar energia de radiofreqüência e, se não for instalado e usado em conformidade com as instruções, pode causar interferências danosas em comunicações de rádio. Entretanto, não há nenhuma garantia que tal interferência não ocorra em uma instalação específica. Se o produto causar interferências danosas à recepção de rádio ou televisão, o que pode ser determinado desligando-se e ligando-se o produto, o usuário deve tentar corrigir a interferência por meio de uma ou mais das seguintes providências:

- Reorientar ou reposicionar a antena receptora.
- Aumentar a distância entre o produto e o receptor.
- Conectar o produto a uma tomada em um circuito diferente daquele ao qual o receptor está conectado.
- Consultar o distribuidor ou um técnico de rádio/TV experiente para obter ajuda.

POTENCIAL PARA INTERFERÊNCIA DE RÁDIO/TELEVISÃO
(apenas para o Canadá)

Este aparelho digital não excede os limites da Classe B para ruídos de emissão de rádio para aparelhos digitais, conforme definido na norma de equipamentos causadores de interferência denominada “Aparelho Digital”, ICES-003 do Departamento Canadense de Comunicações.

Cet appareil numérique respecte les limites de bruits radioeléctriques applicables aux appareils numériques de Clase B prescrites dans la norme sur le materiel brouilleur: “Appareils Numériques”, ICES-003 édictée par le minister des communications.

Alterações ou modificações não expressamente aprovadas pela parte responsável pela conformidade podem anular a autoridade do usuário para operar o aparelho.

INFORMAÇÕES SOBRE A GARANTIA

Garantia limitada

O monitor de gordura com balança HBF-400INT, excluindo as pilhas, é garantido como sendo livre de defeitos dematerial e de mão-de-obra que venham a surgir dentro de 1 ano a partir da data da compra, quando usado de acordo com as instruções fornecidas com a unidade. As garantias acima se aplicam apenas ao consumidor inicial, que adquire o produto no varejo.

Se algum reparo for necessário dentro do prazo de garantia por favor contatar o distribuidor autorizado no seu país.

A garantia acima é completa e exclusiva. A parte que proporciona a garantia exonera-se de qualquer responsabilidade por danos de qualquer natureza, sejam incidentais, especiais, ou de conseqüência. (Alguns estados não permitem a exclusão ou a limitação de danos incidentais ou de conseqüência, portanto a garantia acima poderá não se aplicar a você.) Quaisquer garantias implícitas originando-se da lei serão limitadas em sua duração ao prazo desta garantia.

Esta garantia proporciona direitos legais a você, e você pode ter outros direitos, que variam de estado para estado ou país para país.

ESPECIFICAÇÕES

Modelo:	MONITOR de gordura com balança da OMRON - HBF-400INT
Visor:	Visor de peso: 0,0 kg a 150 kg com incrementos de 0.1 kg
Percentual de gordura corporal:	5,0 a 60,0% com incrementos de 0,1%
IMC:	7,0 a 90,0 com incremento de 0,1
Percentual de gordura corporal / Classificação IMC:	– (Baixo) / 0 (Normal) + (Alto) / ++ (Muito alto) com 12 níveis de visor de barra *A faixa de idade para classificar o percentual de gordura corporal édos 20 aos 79 anos.
Faixas definidas:	Altura: 100.0 cm e 199.5 cm Idade: 10 a 80 anos de idade Sexo: Masculino / Feminino
Fonte de alimentação:	4 pilhas AA
Duração das pilhas:	Aproximadamente 1 ano (se usado quatro vezes por dia)
Temperatura e umidade operacional:	10º C a 40º C, 30% a 85% UR
Temperatura e umidade de armazenamento:	-20º C a 60º C, 10% a 95% UR
Dimensões externas:	Aproximadamente 310 cm (l) x 303 cm (p) x 58 cm (a)
Peso:	Aproximadamente 2.1 kg (sem incluir pilhas)
Componentes:	Unidade principal, 4 pilhas AA, manual de instruções
Código UPC:	0 73796 40094 1

OBSERVAÇÃO: As especificações podem ser alteradas sem aviso prévio.

HBF-400INT Final.qxd 6/12/06 4:02 PM Page P22

ACOMPANHE SEU PROGRESSO

Data	Hora	Peso	% de grasa corporal	IMC

OBSERVAÇÕES:

Distribuído por:
OMRON HEALTHCARE, INC.
1200 Lakeside Drive
Bannockburn, Illinois 60015
www.omronhealthcare.com

Feito na China

© 2006 Omron Healthcare, Inc.

HBF-400INST Rev

9042755-0